

## MITOS Y FALSAS CREENCIAS

Existe un gran desconocimiento sobre la realidad de las personas con enfermedad mental y estamos convencidos de que en general TEMEMOS LO QUE NO CONOCEMOS.

Hay muchos mitos alrededor de la enfermedad mental. La sociedad debe contribuir, quitando prejuicios, promoviendo una mayor comprensión de la enfermedad mental.

- No significa menor capacidad intelectual
- No es siempre irreversible
- No es mortal
- No es contagiosa
- No es siempre hereditaria
- No es una culpa ni un castigo
- No es siempre permanente en la vida del individuo una vez adquirida
- No es sinónimo de violencia o agresividad



### **AFEMCE** **Asociación de Familias y Personas con** **Enfermedad Mental de Cieza y Comarca**

Declarada de Utilidad de Pública (O.M. 27/01/2005)

C/ M. JOSE DE LARRA, Nº 2 Bajo  
Junto a parque de Sanz Orrio  
CIEZA (MURCIA)

Teléfono: 968760848  
Fax: 968760848  
Correo: [afemce@afemce.com](mailto:afemce@afemce.com)

## CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD MENTAL Y PROMOCION DE LA SALUD MENTAL



**TE PUEDE  
TOCAR A  
TI**

**AFEMCE**  
ASOCIACIÓN DE FAMILIAS Y PERSONAS CON  
ENFERMEDAD MENTAL DE CIEZA Y COMARCA

# ¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD MENTAL?

La enfermedad mental es una alteración de tipo emocional, cognitivo o del comportamiento en la que quedan afectados procesos psicológicos básicos como la emoción, la motivación, la conciencia, el conocimiento, la percepción, las sensaciones, el aprendizaje o el lenguaje, lo que dificulta la adaptación de las personas al entorno cultural y social en el que vive.

## ENFERMEDADES MENTALES MÁS GRAVES

Dentro de las enfermedades mentales más graves, las más frecuentes en los jóvenes son:

Depresión: Es un trastorno del estado de ánimo caracterizado por una tristeza profunda e inmotivada, disminución de la actividad física y psíquica.

Trastorno Bipolar: Se caracteriza por la presencia cíclica de periodos de elevación del estado de ánimo, eufórico, expansivo o irritable y fases de depresión.

Anorexia: Es un trastorno de la conducta alimentaria caracterizado por un rechazo a mantener un peso corporal mínimo normal, miedo intenso a ganar peso y una alteración de la forma y tamaño del cuerpo.

Esquizofrenia: Se caracteriza por una pérdida de contacto con la realidad (psicosis), alucinaciones, delirios (creencias falsas), pensamiento anormal y alteración del funcionamiento social y laboral.

Trastornos de Personalidad: Se trata de alteraciones del modo de ser propio del individuo, de su afectividad y de su forma de vivir y de comportarse, que se desvía de lo normalmente aceptable en su entorno y cultura.

Patología Dual: Se diagnostica cuando se padece una enfermedad mental y un abuso de sustancias (drogas, alcohol)

## ¿PUEDO PADECER UNA ENFERMEDAD MENTAL?

Todos tenemos probabilidades de padecer una enfermedad mental, al igual que ocurre con muchos otros tipos de enfermedades. De hecho, 1 de cada 4 personas sufre un trastorno mental a lo largo de su vida. Aunque teóricamente pueda haber personas con más predisposición genética que otras a padecerlos, los factores ambientales pueden afectar de forma determinante en la aparición de trastornos mentales, así pues todos estamos expuestos a ello.

## ¿QUÉ PUEDE PROVOCAR UNA ENFERMEDAD MENTAL?

El origen de la enfermedad mental es multicausal. Se sabe que factores como alteraciones en la química del cerebro u otros mecanismos biológicos, predisposición genética,

factores ambientales y culturales, lesiones cerebrales, consumo de sustancias, etc. influyen poderosamente en su aparición y curso. El consumo de drogas puede desencadenar o hacer de motor desencadenante de una enfermedad mental. Las drogas de diseño están ocasionando en muchos jóvenes cuadros de trastornos mentales con patologías diversas.

## ¿Cómo SE PUEDE PREVENIR LA ENFERMEDAD MENTAL?

La calidad de vida es un factor muy importante para llevar una vida saludable y a su vez la salud mental tiene mucho que ver con el bienestar psicológico que le sirve de base. Una salud mental positiva se caracteriza por un adecuado nivel de aspiración, percepción realista del mundo, sentimiento de utilidad, buen nivel de autoestima y autoeficacia.

1. DOSIFICA EL TRABAJO Y FACTORES QUE TE GENEREN ESTRÉS.
2. CONTROLA LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS, NO TE APORTAN NADA
3. PRACTICA EL HUMOR, RIETE MÁS
4. LLEVA UNA VIDA CON SENTIDO COMÚN: PRACTICA DEPORTE, COME SANO, EVITA CONDUCTAS POCO SALUDABLES (TABACO, TOXICOS, ALCOHOL, ETC.), FOMENTA LAS RELACIONES SOCIALES, ..
5. CREE EN TI, TÚ ERES IMPORTANTE